



一名电竞选手专注于比赛。

中国电竞“战神”退役引发的思考——

电竞选手不该成为健康的“反面典型”

盘点6月国内体坛,简自豪是个绕不开的名字。6月3日,这位ID名“Uzi”的中国电竞名将因人个健康问题宣布退役。

伤别赛场总是令人唏嘘。23岁的简自豪因伤病退役,更是令电竞选手的健康问题再一次浮出水面。简自豪退役前效力的RNG电子竞技俱乐部专职队医李彪在接受记者采访时表示:“伤病是所有电竞选手面临的问题,他们现在还很年轻,很多问题不够凸显,若不重视,积劳成疾,将大大影响身体健康和职业生涯。”

事实上,无论家长还是老师都会提醒孩子减少电子产品使用时间,爱护护眼、加强体育锻炼。在青少年健康教育愈发受到社会重视的今天,以青少年为主体的电竞选手们不该成为“反面典型”。

伤病满身 战神退役

传统体育迷或许并不熟悉简自豪这个23岁的年轻人,但在电子竞技迷眼中,他是名副其实的“战神”。从6月3日宣布退役,到半个多月后转型成为电竞比赛解说员,围绕他的微博话题阅读量超过23亿次。现在,他的直播间高峰时段能达到2000万人次以上的观看量。

15岁开启职业生涯,16岁即夺得英雄联盟世界总决赛亚军;21岁揽获英雄联盟职业联赛春季/夏季赛冠军;2018年代表中国队在雅加达亚运会英雄联盟表演赛上夺金;2019年8月成为全球英雄联盟历史上第一个完成2500次击杀的选手……简自豪无疑是中国电子竞技领域的代表人物之一,所以,他的退役才会引发如此高的关注度。

但8年职业生涯带给简自豪的,除了荣誉等身,还有伤病满身。他在退役声明中写道:“因为常年压力大、肥胖、饮食不规律、熬夜等原因,我在去年体检时查出2型糖尿病……加上我原本手伤就比较严重,身体条件不允许我再继续战斗下去了。”

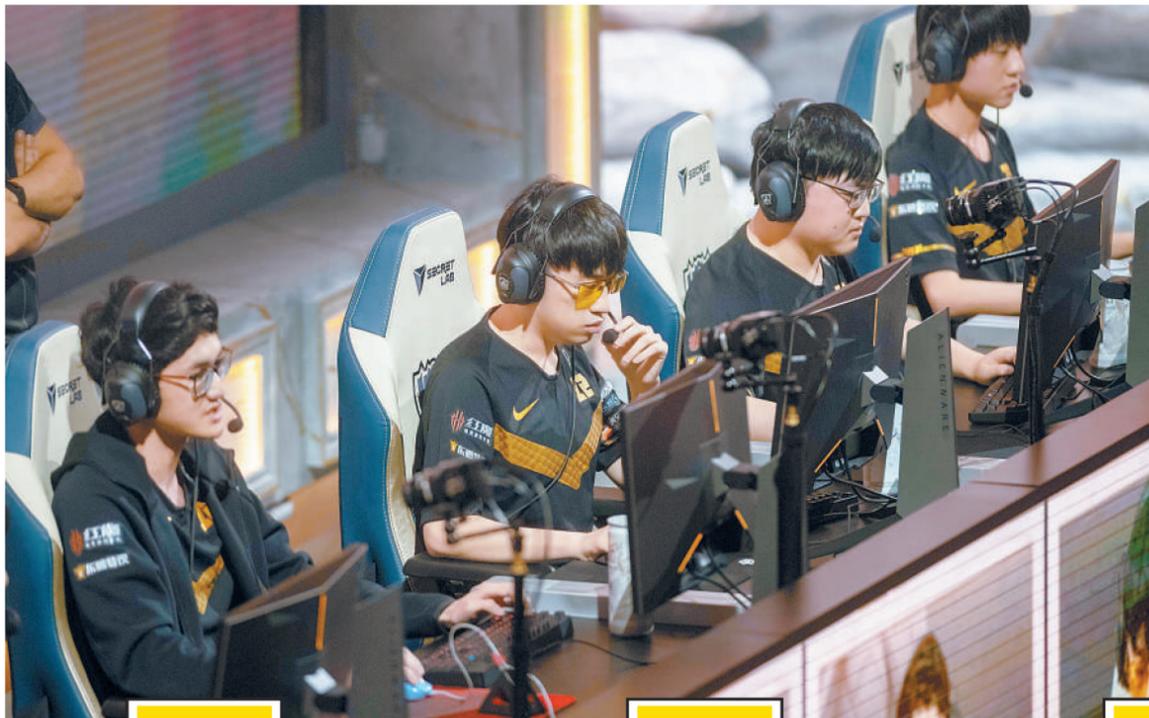
日夜颠倒 长期作战

此前有媒体报道,简自豪每天的训练时间长达12至15个小时。据记者了解,这并非是他这种顶级电竞职业选手的“专利”。

北京JSTAR电子竞技俱乐部经理“子梦”表示,12个小时以上的训练时间对于电竞职业选手来说只是“常规操作”,“我们俱乐部规定的训练时间是中午12点到晚上12点,周日休息。平日每天4轮训练赛,往往最后一轮结束时,已经超过晚上11点了。之后选手和教练还要进行比赛复盘,复盘时间长短无法确定,往往要到凌晨两三点。”

另一家电竞俱乐部EDG的规定大同小异:选手中午12点起床,下午2点前开始训练,训练赛至晚上10点结束,之后是选手的个人训练时间。“个人训练所得的比赛积分与绩效挂钩,奖励和惩罚都有相应标准。个人训练时间没有强制规定,但选手练到凌晨3点是常事。”EDG媒介经理“猫叔”说。

中国电竞选手熬夜进行如此长时间的训练,至少目前看来是一种现实需要。北京市电子竞技运动协会秘书处主任张春萍说:“国内俱乐部过去常与国外高水平俱乐部进行训练赛,因为时差原因,逐渐形成了这种日夜颠倒的模式。以英雄联盟为例,一局比赛加上最后的复盘,往往需要一到一个半小时,刨去比赛间隙选手的休息时间,训练七八个小时往往只能打五六局,这个训练量对职业电竞选手来说是不够的。”



简自豪(右二)与队友在国际比赛中。

心理健康 不容忽视

2018年雅加达亚运会中国电竞代表队随队康复师张翔曾撰文指出,电子竞技特殊的训练方式和比赛模式,很容易造成从业人员出现颈前伸、含胸驼背、高低肩、腱鞘炎、网球肘、鼠标手、下背痛等一系列健康问题。而记者在采访中了解到,除了身体机能的问题,电竞选手的心理健康同样不能忽视。

“猫叔”就认为,相对于生理疾病,心理问题往往才是导致一名电竞选手退役的主要原因,“他们感觉累了、累了,不想打了,或者在遭遇失利后变得灰心,失去斗志,在低谷期走不出来……这些相比身体上的疾病对选手的影响更大。”

简自豪退役后在接受采访时也曾表达了对电竞选手心理健康的关注。他表示,很多电竞选手只有十七八岁,在成长的过程中如果不能很好地处理训练和比赛时遭遇的挫折以及外界的各种评价,会给他们的心理造成巨大的影响。

“子梦”给记者讲述了两个实例:“5月份俱乐部里连续出了两件事。第一件是一位年纪较大的选手,练了很长时间拿不到好成绩,性格上变得激进,有一天赛后情绪失控,和队友发生争吵甚至动了手;第二件事是一位年轻队员买了一件奢侈品,被队友质疑是假货,他认为受到了侮辱,一怒之下直接决定退役。”

对于电竞选手的心理压力,QQ飞车项目独立职业选手李志有着更切身的体会。24岁的他坦言,状态不好时常常会感到很失落,很多次想过放弃,怀疑自己的年纪是不是太大了,“而且我这个项目没有俱乐部做保障,没有工资,收入都来源于比赛奖金,这些都给我造成了不小的影响。”

健康管理 逐步成型

令人略感欣慰的是,记者在采访中看到,电竞选手的健康管理问题,正在得到越来越多的重视。

在简自豪宣布退役的第二天,EDG俱乐部宣布成立健康管理中心,决定对俱乐部选手的生活、健康管理机制进行全面升级,以期延长他们的职业寿命。EDG队医米歇尔·李在接受采访时解释了成立健康管理中心的初衷,“等选手出现生理和心理上的问题后再进行治疗,往往已经滞后,错过了最佳干预时间。我们希望走在伤病前面,提前监测,尽早介入。”他说,“比如我们开辟了恒温恒湿的密闭心理治疗间,让选手躺在电竞椅上,配合能够释放心理压力的紫色光线以及有特殊波段的音乐,进行心理沟通和疏导。”米歇尔·李还特别提到一个细节,“选择电竞椅而不是传统的心理治疗椅,就是希望选手在最熟悉的身体环境下,直面自己的疑虑和恐惧。”

“猫叔”更是直截了当:“虽然健康管理中心能否真正延长选手职业寿命尚无准确的数据支持,但我们做了就有机会,不做一定没机会。海外很多电竞选手都会健身,职业寿命也相对更长,这对我们是一个重要启示。”

RNG是国内较早开展选手健康管理的电子竞技俱乐部。队医李彪根据每名队员不同的身体问题,量身制定了相应的健身动作,有针对性地缓解选手的身体问题。队长李元浩曾在一次采访中表示,通过一些健身运动,自己每天都能保持一个更专注更清醒的状态。

不过,对于选手的健康管理,也有很多俱乐部处于有心无力的状态。“子梦”就颇有些无奈地表示:“我们更多选择让工作人员与选手多沟通、多交流,尽可能解决他们心理上的障碍。身体方面,我们购置了按摩椅和健身器材,供有意愿的选手使用。但是,二、三线俱乐部因为资金问题,暂时没有办法聘请专职队医。”

培养选手 健康意识

不过,无论是资金雄厚的一线俱乐部,还是捉襟见肘的二、三线俱乐部,对于电竞选手的健康管理,除了硬件上的投入,其实更重要的还是培养选手们的健康意识。

“我在这里工作了两年多,最难的当属前半年。选手缺乏运动意识,也不太信任我,出现问题不会找我。但因为我和Uzi都是宜昌人,他对我的信任感染了我,之后大家在我的带领下逐渐将运动融入了每天的生活。”李彪说。

RNG俱乐部的媒介经理弓于钧也感叹:“队员不再将运动看作是每天的一项流程,而是认为它有效,必须做。这是一份来之不易的运动意识。”

一线俱乐部的这种榜样作用,希望可以带动那些二、三线俱乐部、独立职业电竞选手抑或是热爱电竞的年轻人,从细微处做起,坚持不懈,逐步培养和建立自身的健康意识。事实上,很多简单的运动方法,只要坚持,就能收到成效。李志告诉记者,虽然他平日运动较少,但会有意识地散散步,拉伸筋骨,“在心理层面遇到问题时,除了一遍又一遍告诉自己我能行外,我也会找朋友聊天,倾诉所思所想。”

在电竞运动关注度越来越高、越来越多的青少年想要投身其中的今天,电竞从业者更要向外界传递出健康、积极、善于沟通合作的形象,这不仅是对自己负责,更是这个时代和电竞事业发展赋予他们的使命。